

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 4156 /UN34.17/LT/2019  
Hal : Izin Penelitian

26 Maret 2019

Yth. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY  
Jl. Cendana No.9 Semaki, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewah Yogyakarta  
55166

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : ABDILLAH  
NIM : 17711251091  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Maret s.d April 2019  
Lokasi/Objek : SMKN 1 Yogyakarta, SMKN 3 Yogyakarta, SMKN 4 Yogyakarta, SMKN 1 Depok, SMK Muh 2 Yogyakarta  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Shadow dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Footwork Peserta didik pada Ektrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Pd.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:

1. Kepala SMK Negeri 1 Yogyakarta.
2. Kepala SMK Negeri 3 Yogyakarta.
3. Kepala SMK Negeri 4 Yogyakarta.
4. Kepala SMK Negeri 1 Depok.
5. Kepala SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta.
6. Kepala SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
7. Kepala SMK Kesehatan Binatama.
8. Kepala SMK Negeri 2 Yogyakarta.
9. Kepala SMK Negeri 7 Yogyakarta.
10. Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.  
NIP 19600410 198503 1 002

## Lampiran 2. Surat Izin Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 4223 /UN34.17/LT/2019

24 Maret 2019

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Or. Mansur M.S.  
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator program latihan bagi mahasiswa:

Nama : Abdillah  
NIM : 17711251091  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Pd.  
Judul : Pengaruh Latihan Shadow dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap  
Footwork Peserta Didik Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah  
Menengah Kejuruan

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Wakil Direktur I,



Dr. Sugito, M.A.

NIP.19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 860 /UN34.17/LT/2019

(6 Januari 2019

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Tri Hadi Karyono, M.Or.

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator program latihan bagi mahasiswa:

Nama : Abdillah

NIM : 17711251091

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Pd.

Judul : Pengaruh Latihan Shadow dan Elastis Resistance Band terhadap  
Kelincihan Footwork dan Teknik Netting

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Dr. Monsur M.S  
Jabatan/Pekerjaan : WDI FIK  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Latihan Shadow dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Footwork Peserta Didik Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan dari mahasiswa:

Nama : Abdillah  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 17711251091

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Telah menyelesaikan revisi program sesuai jadwal.
2. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 4 April 2019

Validator,

Dr. Dr. Monsur M.S

\*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TRI HADI KARYONO, Spd., M.Dr.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen kepelatihan Bulutangkis  
Instansi Asal : FIK UNY.

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Latihan Shadow dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Footwork Peserta Didik Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan dari mahasiswa:

Nama : Abdillah  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 17711251091

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dosis latihan disesuaikan dengan tingkat keterampilan sampel.
2. Gambaran di program latihan direvisi sesuai pegangan raket dan sample.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ..... 2019

Validator,

  
TRI HADI KARYONO

\*) coret yang tidak perlu





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA**  
 Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132  
 Website : [www.dikpora.jogjaprov.go.id](http://www.dikpora.jogjaprov.go.id), email : [dikpora@jogjaprov.go.id](mailto:dikpora@jogjaprov.go.id), Kode Pos 55166

Nomor : 070/3246  
 Lamp : -  
 Hal :

Yogyakarta, 30 Maret 2019  
 Kepada Yth.

1. Kepala SMKN 4 Yogyakarta
2. Kepala SMKN 3 Yogyakarta
3. Kepala SMKN 1 Yogyakarta
4. Kepala SMKN 2 Yogyakarta
5. Kepala SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta
6. Kepala SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
7. Kepala SMKN 7 Yogyakarta
8. Kepala SMK Kesehatan Binatama
9. Kepala SMKN 1 Depok

: Pengantar Penelitian

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta nomor 4156/UN34.17/LT/2019 tanggal 26 Maret 2019 perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin kepada:

Nama : Abdillah  
 NIM : 17711251091  
 Prodi/Jurusan : Ilmu Keolahragaan  
 Fakultas : Pascasarjana  
 Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
 Judul : PENGARUH LATIHAN SHADOW DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP FOOTWORK PESERTA DIDIK PADA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN  
 Lokasi : SMKN 4 Yogyakarta, SMKN 3 Yogyakarta, SMKN 1 Yogyakarta, SMKN 2 Yogyakarta, SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta, SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, SMKN 7 Yogyakarta, SMK Kesehatan Binatama, SMKN 1 Depok,  
 Waktu : 26 Maret 2019 s.d 30 April 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Saudara untuk membantu pelaksanaan penelitian dimaksud.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala  
 Kepala Bidang Perencanaan dan  
 Pengembangan Mutu Pendidikan

Didik Wardaya, S.E., M.Pd.,MM  
 NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Pendidikan Menengah

Catatan:  
 Hasil print out dan bukti rekomendasi ini  
 sudah berlaku tanpa Cap



\*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

## Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA  
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
**SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**  
Terakreditasi A

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163  
Website: www.smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



Management  
System  
ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
88 9499 0000

## SURAT KETERANGAN

NOMOR 249/SURKET/III.4.AU.403/A/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. SUPRIHANDONO, M.M.  
NBM. : 949.476  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : Abdillah  
No. Mhs : 17711251091  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Pascasarjana  
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan pengambilan data/Penelitian di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta bulan April s.d. Mei 2019 dengan judul : **"PENGARUH LATIHAN SHADOW DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHAAP FOOTWORK PESERTA DIDIK PADA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN."** Penelitian tersebut digunakan untuk melengkapi penyusunan tesis.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 8 Mei 2019  
Kepala Sekolah

Drs. H. SUPRIHANDONO, M.M.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
**SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA**

Jl. RW. Monginsidi No. 2 Yogyakarta Telp. (0274) 513503 Fax (0274) 582322  
Laman : <http://smkn3jogja.sch.id> EMAIL : [humas@smkn3jogja.sch.id](mailto:humas@smkn3jogja.sch.id) Kode Pos 55233

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : 070 / 846

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. B. SABRI  
NIP : 19630830 198703 1 003  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Abdillah  
NIM : 17711251091  
Jurusan/Program : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Pascasarjana  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 3 Yogyakarta, dengan judul penelitian **"Pengaruh Latihan Shadow dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Footwork Peserta Didik Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan "**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 6 Mei 2019  
Kepala Sekolah,

Drs/B. Sabri  
NIP. 19630830 198703 1 003





## SMK KESEHATAN BINATAMA

TERAKREDITASI "A"

PROGRAM KEAHLIAN KEPERAWATAN DAN FARMASI

Jalan Monumen Yogya Kembali 134, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

Telephone: (0274) 511275; e-mail: smkkesehatanbinatama@gmail.com

Website: <http://smkkesehatanbinatama.sch.id>

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 170/SMKKES-BIMA/E.7/V/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : NURI HASTUTI, S.P.

NIP. : -

Jabatan : Kepala Sekolah

Instansi : SMK Kesehatan Binatama

Alamat Instansi : Jalan Monumen Yogya Kembali No. 134 Sinduadi, Mlati, Sleman,  
Yogyakarta.

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa ,

N a m a : ABDILLAH

N I M : 17711251091

Prodi / Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Pascasarjana

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SMK Kesehatan Binatama dengan judul :

PENGARUH LATIHAN SHADOW DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
FOOTWORK PESERTA DIDIK PADA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN

Penelitian tersebut telah dilaksanakan pada tanggal, 06 April s.d, 04 Mei 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 10 Mei 2019

Kepala Sekolah



### Lampiran 6. Hasil Tes Pengukuran Kekuaran Otot Tungkai

NAMA	PERCOBAAN	HASIL AKHIR YANG DIGUNAKAN	FOOTWORK	
			PRETEST	POSTTEST

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			
Laventi	40	168	60	Elastis	10	14
<b>REKAPAN ASLI FOOTWORK</b>						

Fendi	187	160	121	Elastis	11	13
Aan	100	119	120	Elastis	12	14
Cahya	85	105	114	Elastis	10	16
Toro	122	115	136	Elastis	11	14
Tama	140	135	135	Elastis	12	13
Ilham	110	118	133	Enkle	11	14
Dafa	139	123	130	Enkle	10	11
Fikri	62	153	109	Enkle	11	13
Agasi	110	110	120	Enkle	10	13
Bekti	75	131	100	Enkle	12	12
Satria	80	75	105	Enkle	10	12
Sinta	43	38	39	Elastis	8	12
Oktavia	40	40	33	Elastis	9	12
Amanda	48	48	51	Elastis	10	10
Nanda	44	35	45	Elastis	9	11
Alia	45	44	45	Elastis	8	9
Riska dwi	46	35	25	Elastis	10	12
Fani	60	40	55	Enkle	10	11
Aurel	54	60	51	Enkle	9	11
Maharani	50	48	42	Enkle	8	8
Nabila	48	58	48	Enkle	9	12
Intan	40	18	24	Enkle	8	10
Wiken	12	22	25	Enkle	9	11

Lampiran 7. Hasil Tes *Footwork*

Nama	pretest				posttest			
	tinggi (elastis)	rendah(elastis)	tinggi(enkle)	rendah enkle	tinggi (elastis)	rendah(elastis)	tinggi(enkle)	rendah enkle
1	10	8	11	10	14	12	14	11
2	11	9	10	9	13	12	11	11
3	12	10	11	8	14	10	13	8
4	10	9	10	9	16	11	13	12
5	11	8	12	8	14	9	12	10
6	12	10	10	9	13	12	12	11

#### Lampiran 8. Kalibrasi Stopwatch



UNIVERSITAS GADJAH MADA  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/KLPPT  
Rev 1  
Halaman 1 dari 1

## LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT

Nomor / Number : 080A/LPPT-UGM/K/IV/2017

### IDENTITAS ALAT

Instrument Identification

Nama alat : Stopwatch  
Merek /Pabrik : TOTO / -  
Tipe /Model : SW8360  
No. Seri : - / -  
Range ukur : -  
Resolusi : 0,01 Detik  
Tempat kalibrasi : LPPT-UGM

Nomor pesanan : 17030300080A  
Tanggal pesanan : 30 Maret 2017  
Bidang kalibrasi : Timer  
Tanggal kalibrasi : 05 April 2017  
Kondisi lingkungan :  
Suhu ruangan :  $22,5 \pm 1,3$  °C  
Kelembaban :  $45 \pm 5$  %RH

### IDENTITAS PEMILIK

Owner Identification

Nama : Abang Putra Pratama  
Pasca Sarjana  
Alamat : Universitas Negeri Yogyakarta

### HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik	Koreksi detik
1	00'59"99	-00"01
5	04'59"99	-00"01
10	04'59"98	-00"02
15	14'59"97	-00"03
20	19'59"97	-00"03
30	29'59"95	-00"05
Ketidakpastian ( $\pm$ detik)		0,62
Faktor cakupan, k		2,00

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.06.200 133 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 11 April 2017  
Pejabat Penandatangan Sertifikat,



Yusuf Umarhani, S.T., M. Eng.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jalan Colombo Nomor 1  
Telepon (0274) 513092, 586168 pesawat 282, 541, 560 Yogyakarta 55281  
Laman: fik.uny.ac.id, E-mail: humasfik@uny.ac.id

Nomor : B/278/UN34.16/RT.01.01/2019  
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

1 April 2019

Kepada Yth.  
**Abdilah**  
**NIM: 17711251091**  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, Menanggapi surat saudara tanggal 21 Maret 2019, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat, pada:

Hari : Selasa - Sabtu  
Tanggal : 26 Maret – 24 April 2019  
Tempat : GOR Panggalan dan Aula SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta  
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi  
Alat yang dipinjam:


No	Nama Alat/Perlengkapan	Jumlah
1	Stopwatch	1 buah
2	Cone	12 buah
3	Leg Dynamometer	1 buah

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipinjam;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Kasubag. Umum Kepegawaian dan Perlengkapan FIK.

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih.

Dekan,  
u.b Wakil Dekan II

  
Drs. R. Sunardianta, M. Kes  
NIP 195811011986031002

Tembusan :  
1. Sugiyanto (gudang timur)

Lampiran 10. Draft Program Latihan

**PROGRAM LATIHAN SHADOW MENGGUNAKAN ELASTIS  
RESISTANCE BAND DAN ENCKLE WEIGHT**

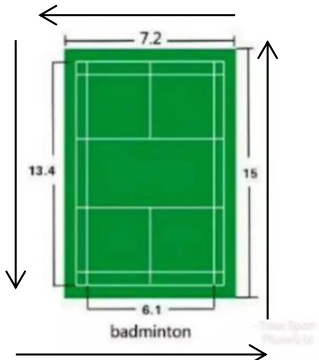


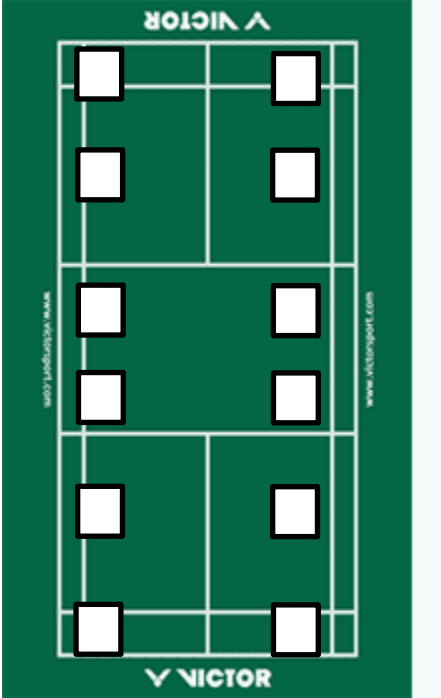

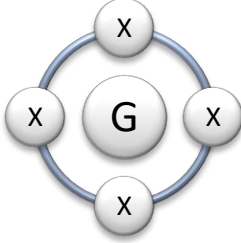
LATIHAN SHADOW MENGGUNAKAN ELASTIS RESISTANCE BAND							LATIHAN SHADOW M		
PRETEST									
MINGGU	HARI	INTENSITAS	REPETISI	SET	RECOVERY	INTERVAL	HARI	INTENSITAS	R
I	SELASA	SUB MAKS.	3	3	1:2	90"	SELASA	SUB MAKS.	
	RABU	SUB MAKS.	3	3	1:2	90"	RABU	SUB MAKS.	
	SABTU	SUB MAKS.	3	3	1:2	90"	SABTU	SUB MAKS.	
II	SELASA	MAKS.	3	4	1:2	90"	SELASA	MAKS.	
	RABU	MAKS.	3	4	1:2	90"	RABU	MAKS.	
	SABTU	MAKS.	3	4	1:2	90"	SABTU	MAKS.	
III	SELASA	MAKS.	4	4	1:2	90"	SELASA	MAKS.	
	RABU	MAKS.	4	4	1:2	90"	RABU	MAKS.	
	SABTU	MAKS.	4	4	1:2	90"	SABTU	MAKS.	
IV	SELASA	MAKS.	4	4	1:2	90"	SELASA	MAKS.	
	RABU	MAKS.	4	4	1:2	90"	RABU	MAKS.	
	SABTU	MAKS.	4	4	1:2	90"	SABTU	MAKS.	
V	SELASA	SUB MAKS.	4	4	1:2	90"	SELASA	SUB MAKS.	
	RABU	SUB MAKS.	3	3	1:2	90"	RABU	SUB MAKS.	
	SABTU	SUB MAKS.	2	2	1:2	90"	SABTU	SUB MAKS.	
POSTTEST									

Lampiran 11. Latihan *Shadow* Menggunakan *Elastis Resistance Band*

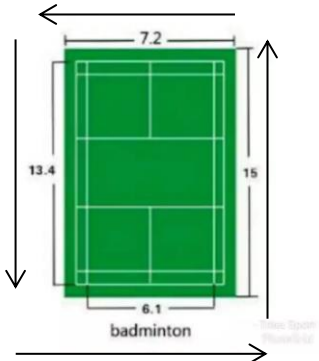
**PROGRAM LATIHAN *SHADOW ELASTIS RESISTANCE BAND***


Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodisasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 120 menit	Micro	: 1
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei	Tatap Muka	: 1
		Peralatan	: Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> ,

2019 Tingkat : Pemula Jumlah : 22 peserta Sasaran : Kelincahan Kaki			<i>Stopwatch</i> , lakban, peluit,. Intensitas : Sedang	
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar - Dibarikan - Berdoa - Penjelasan materi latihan	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan - Senam statis - Senam dinamis  - Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam

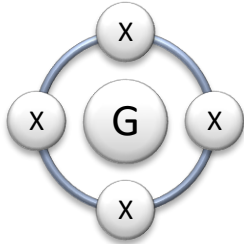
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre-test rangkaian olah kaki</li> </ul>	60 menit		<p>Siswa berdiri ditengah lapangan lalu melakukan shadow menuju angka 1 dan satu kaki harus masuk ke dalam kemudian kembali ke tengah, dan seterusnya secara berurutan selama 30 detik</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		<p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang</p>
4	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		<p>Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada</p>

				peserta didik

Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodesasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1 dan 2		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Sesi : 1, 2, 3		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>elastis resistance band</i> .		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : Sedang		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam

3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan elastis resistance band</li> </ul>	<p>90 menit</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1;2"</p> <p>Interval : 90"</p>		<p>Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan elastis resistance yang satu sebagai pemegang atau pemberat dan yang satu sebagai pelaksana.</p> <p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan</p>
---	---	---	---	---




				menang
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik


Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodisasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1 dan 2		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Sesi : 4, 5, 6		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>elastis resistance band</i> .		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : Sedang		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan 5 putaran	XXXX XXXX G	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. Lari

				<p>mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam</p>
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan elastis resistance band</li> </ul>	<p>90 menit</p> <p>Set : 4</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recovery : 1:2"</p> <p>Interval : 90"</p>		<p>Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan elastis resistance yang satu sebagai pemegang atau pemberat dan yang satu sebagai pelaksana.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik

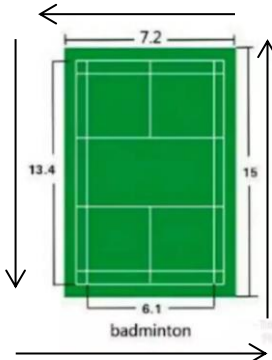

Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodisasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1 dan 2		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Sesi : 7, 8, 9		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>elastis resistance band</i> .		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : Sedang		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX	Singkat dan Jelas



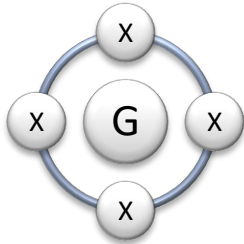
			G	
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan 5 putaran	XXXX XXXX G 	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam
3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan elastis resistance band</li> </ul>	90 menit Set : 4 Repetisi : 3 Recovery : 1:2" Interval : 90"		Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan elastis resistance yang satu sebagai pemegang atau pemberat dan

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit	 	<p>yang satu sebagai pelaksana.</p> <p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang</p>
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		<p>Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik</p>

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodisasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 120 menit	Micro	: 1 dan 2
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei	Sesi	: 10, 11, 12
		Peralatan	: Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> ,

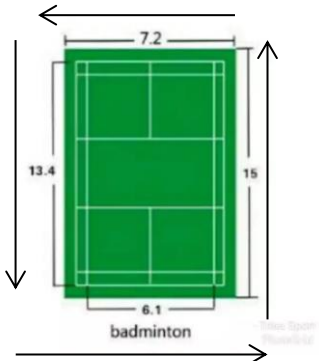



2019 Tingkat : Pemula Jumlah : 22 peserta Sasaran : Kelincahan Kaki			Stopwatch, lakban, peluit, <i>elastis resistance band</i> . Intensitas : Sedang	
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibarikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li>   <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam
3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan elastis resistance band</li> </ul>	90 menit Set : 4 Repetisi : 3 Recovery : 1:2" Interval : 90"		Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan

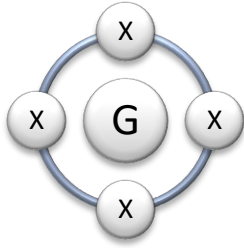
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit	 	<p>dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan elastis resistance yang satu sebagai pemegang atau pemberat dan yang satu sebagai pelaksana.</p> <p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang</p>
4	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		<p>Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi</p>

				kepada peserta didik
--	--	--	--	----------------------

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodesasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 120 menit	Micro	: 1 dan 2
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019	Sesi	: 13, 14, 15
Tingkat	: Pemula	Peralatan	: Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>elastis resistance band</i> .
Jumlah	: 22 peserta	Intensitas	: Sub Maximal
Sasaran	: Kelincahan Kaki		


NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam

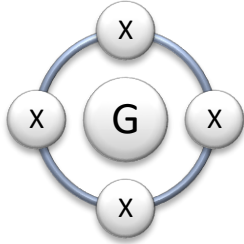
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan elastis resistance band</li> </ul>	<p>90 menit</p> <p>Set : 4,3,2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recovery : 1:2"</p> <p>Interval: 90"</p>		<p>Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan elastis resistance yang satu sebagai pemegang atau pemberat dan yang satu sebagai pelaksana.</p> <p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5</p>
---	---	--	---	--

				dinyatakan menang
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik

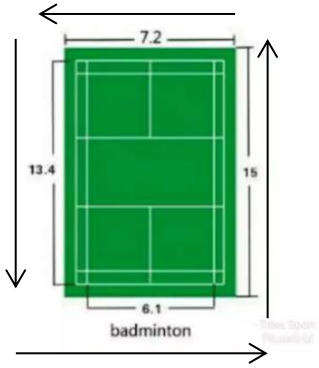
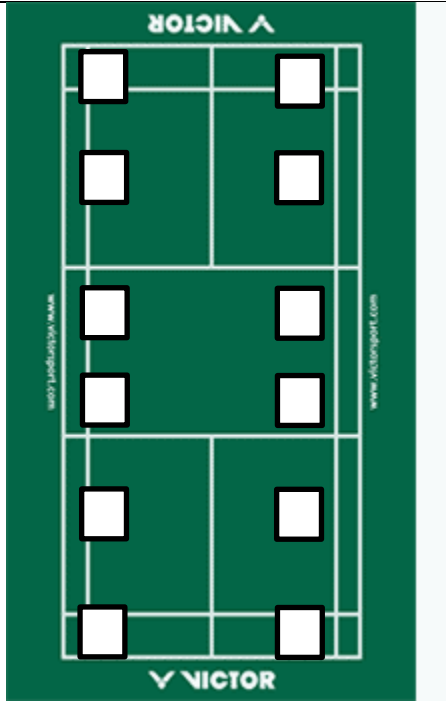
Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodesasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1 dan 2		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Sesi : 16		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, shuttlecock, Net, Stopwatch, lakban, peluit, elastis resistance band.		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : Sedang		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan	XXXX XXXX G	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.
	- Lari keliling 1			



	kali lapangan bulutangkis	5 putaran		Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam
3	Latihan Inti - Latihan elastis resistance band	90 menit Set : 3 Repetisi : 18 Recovery : 30" Internal: 90"		Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan elastis resistance yang satu sebagai pemegang atau pemberat dan yang satu sebagai pelaksana.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik

Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodisasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Tatap Muka : 2		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit,.		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : Sedang		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX	Singkat dan Jelas

	materi latihan		G	
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan 5 putaran	XXXX XXXX G 	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam
3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-test rangkaian olah kaki</li> </ul>	60 menit		Siswa berdiri ditengah lapangan lalu melakukan shadow menuju angka 1 dan satu kaki harus masuk ke dalam kemudian kembali ke tengah, dan seterusnya secara berurutan selama 30 detik  Setiap partai bermain sampai

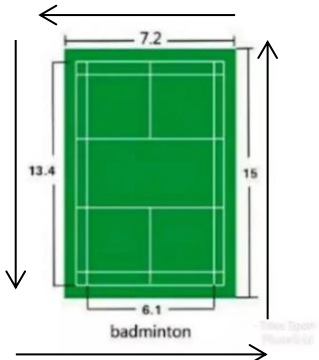
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik

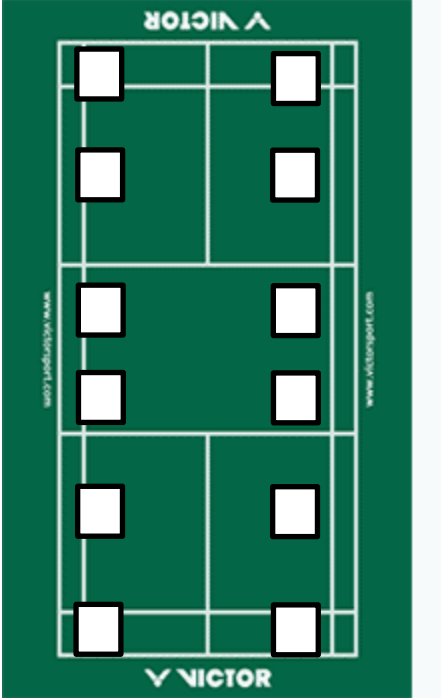

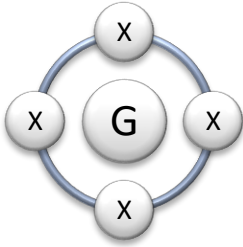
Pelatih

.....

Lampiran 12. Latihan *Shadow* menggunakan *enkle weight*

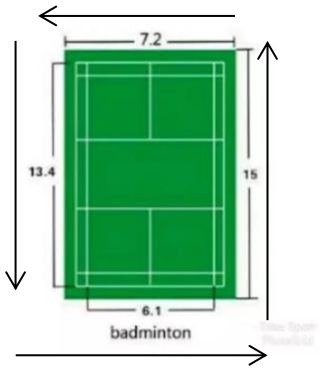
**PROGRAM LATIHAN *SHADOW ENKLE WEIGHT***



Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodesasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Tatap Muka : 1		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit,.		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : Sedang		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.       Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam

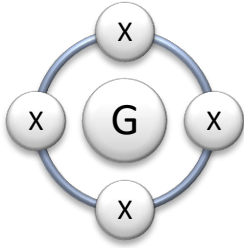
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre-test rangkaian olah kaki</li> </ul>	60 menit		<p>Siswa berdiri ditengah lapangan lalu melakukan shadow menuju angka 1 dan satu kaki harus masuk ke dalam kemudian kembali ke tengah, dan seterusnya secara berurutan selama 30 detik</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		<p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang</p>
4	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		<p>Latihan ditutup, evauasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada</p>





				peserta didik
--	--	--	--	---------------


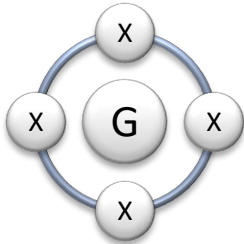
Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodesasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1 dan 2		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Sesi : 1, 2, 3		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>enkle weight</i>		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : sub maximal		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibarikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam

3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>enkle weight</i></li> </ul>	<p>90 menit</p> <p>Set : 3</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recovery : 1:2"</p> <p>Interval : 90"</p>	 	<p>Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan enkle weight secara bergiliran.</p> <p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang</p>
---	---	---	---	--

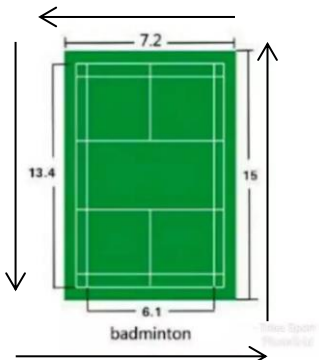

4	<b>Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evauasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik
---	--	--	--	--

Cabang Olahraga : Bulutangkis			Periodesasi : Persiapan Umum	
Waktu : 120 menit			Micro : 1 dan 2	
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019			Sesi : 4, 5, 6	
Tingkat : Pemula			Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>enkle weight</i> .	
Jumlah : 22 peserta			Intensitas : Maximal	
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"><li>- Diberikan</li><li>- Berdoa</li><li>- Penjelasan materi latihan</li></ul>	10 menit	XXXX  XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"><li>- Senam statis</li><li>- Senam dinamis</li><li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li></ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX  XXXX  G	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.



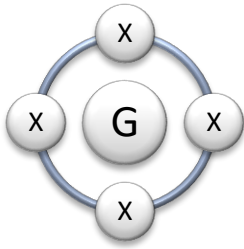
				<p>Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam</p>
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>enkle weigh</i></li> </ul>	<p>90 menit</p> <p>Set : 3</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recovery : 1:2"</p> <p>Internal: 90"</p>		<p>Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan enkle weight secara bergiliran.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodisasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 120 menit	Micro	: 1 dan 2
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019	Sesi	: 10, 11, 12
Tingkat	: Pemula	Peralatan	: Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , <i>lakban</i> , <i>peluit</i> , <i>enkle weight</i>
Jumlah	: 22 peserta	Intensitas	: maximal
Sasaran	: Kelincahan Kaki		

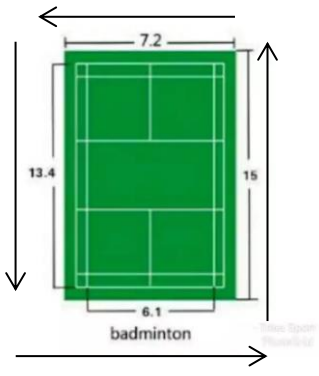
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li>   <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam
3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>enkle weight</i></li> </ul>	90 menit Set : 4 Repetisi : 4 Recovery : 1:2" Internal: 90"		Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang

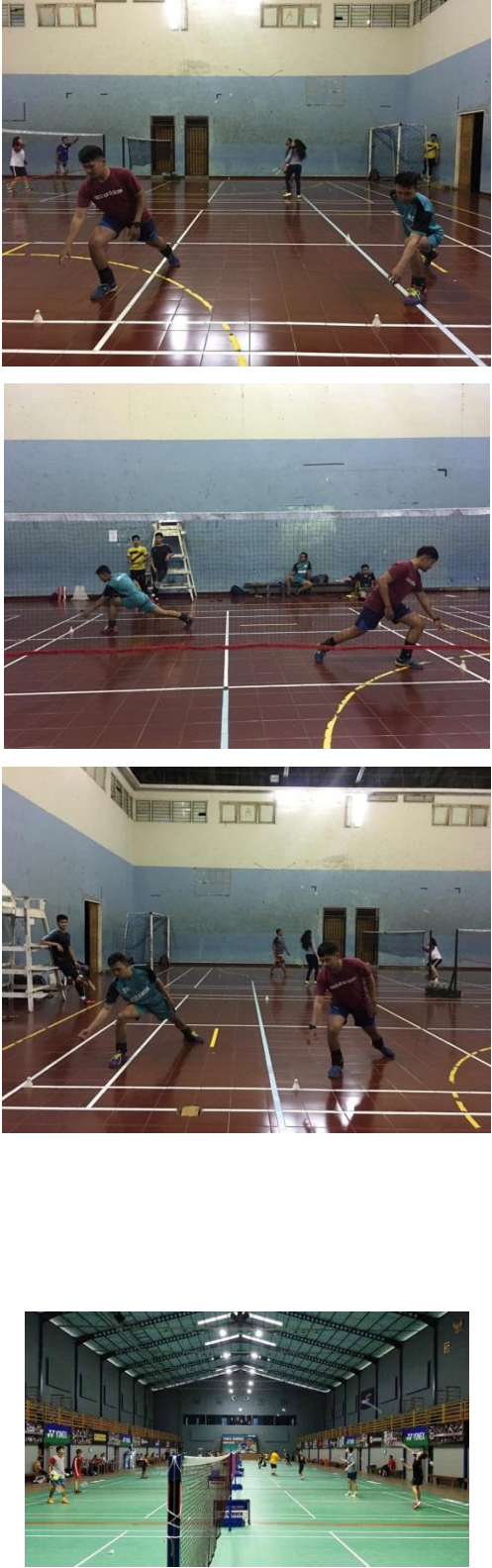


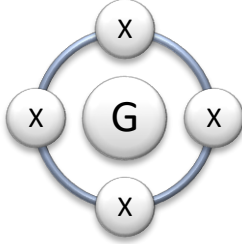
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit	 	<p>kanan dipasang dengan enkle weight secara bergiliran.</p> <p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang</p>
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		<p>Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta</p>

				didik
--	--	--	--	-------

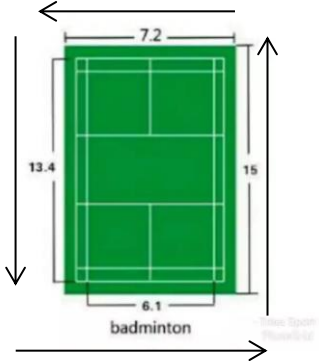
Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodesasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 120 menit	Micro	: 1 dan 2
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019	Sesi	: 13, 14, 15
Tingkat	: Pemula	Peralatan	: Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>enkle weight</i>
Jumlah	: 22 peserta	Intensitas	: Sub maximal
Sasaran	: Kelincahan Kaki		

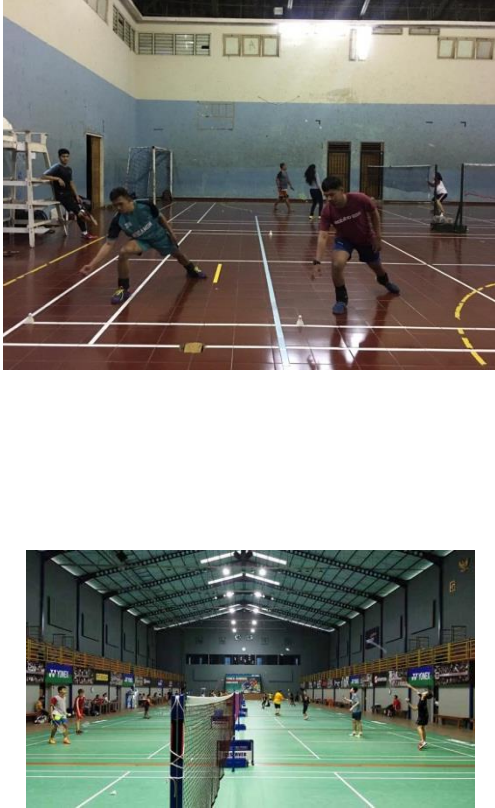
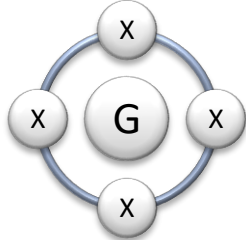
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam

3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>enkle weight</i></li> </ul>	<p>90 menit</p> <p>Set : 4,3,2</p> <p>Repetisi : 4,3,2</p> <p>Recovery : 1:2"</p> <p>Internal: 90"</p>		<p>Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan enkle weight secara bergiliran.</p> <p>Setiap partai bermain sampai angka</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	<p>30 menit</p>		

				5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang
4	<b>Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik

Cabang Olahraga : Bulutangkis		Periodesasi : Persiapan Umum		
Waktu : 120 menit		Micro : 1 dan 2		
Hari/Tanggal : Selasa, Rabu, Sabtu, April-Mei 2019		Sesi : 16		
Tingkat : Pemula		Peralatan : Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit, <i>enkle weight</i>		
Jumlah : 22 peserta		Intensitas : sub maximal		
Sasaran : Kelincahan Kaki				
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>Pengantar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diberikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	<b>Pembahasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8	XXXX XXXX  G	gerakan dimulai dari atas kebawah atau

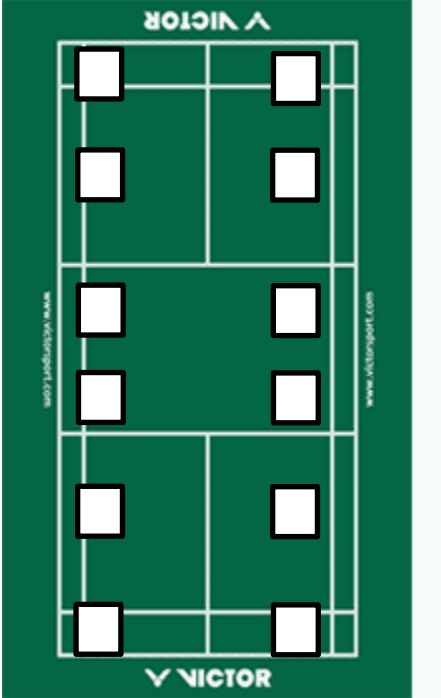

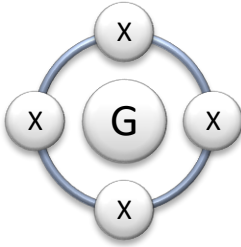
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	<p>hitungan</p> <p>5 putaran</p>		<p>sebaliknya.</p> <p>Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam</p>
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>enkle weight</i></li> </ul>	<p>90 menit</p> <p>Set : 3</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recovery : 1:2"</p> <p>Internal: 90"</p>		<p>Peserta didik melakukan gerakan shadow kedepan kanan dan depan kiri, samping kiri samping kanan dan belakang kiri belakang kanan dipasang dengan enkle weight secara bergiliran.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada peserta didik

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodesasi	: Persiapan Umum
Waktu	: 120 menit	Micro	: 1
Hari/Tanggal	: selasa, rabu, Sabtu, April-Mei 2019	Tatap Muka	: 2
		Peralatan	: Lapangan, <i>shuttlecock</i> , <i>Net</i> , <i>Stopwatch</i> , lakban, peluit,.



Tingkat : Pemula Jumlah : 22 peserta Sasaran : Kelincahan Kaki			Intensitas : Sedang	
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibarikan</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	XXXX XXXX  G	Singkat dan Jelas
2	Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senam statis</li> <li>- Senam dinamis</li>   <li>- Lari keliling 1 kali lapangan bulutangkis</li> </ul>	15 Menit 8 gerakan 1x8 hitungan 2x8 hitungan  5 putaran	XXXX XXXX  G  	gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya.  Lari mengelilingi lapangan bulutangkis berlawanan arah jarum jam

3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-test rangkaian olah kaki</li> </ul>	60 menit		<p>Siswa berdiri ditengah lapangan lalu melakukan shadow menuju angka 1 dan satu kaki harus masuk ke dalam kemudian kembali ke tengah, dan seterusnya secara berurutan selama 30 detik</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun game</li> </ul>	30 menit		<p>Setiap partai bermain sampai angka 5 dan tim yang duluan angka 5 dinyatakan menang</p>
4	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	5 menit 5 gerakan (1x8 hitungan)		<p>Latihan ditutup, evaluasi hasil latihan dan memberikan motivasi kepada</p>

				peserta didik
--	--	--	--	---------------

KEGIATAN	ITEM TES	PETUGAS
----------	----------	---------

Pelatih

.....

Lampiran 13. Daftar Petugas

## DAFTAR PETUGAS

PRETEST	KEKUATAN OTOT TUNGKAI	AKHMAD FITRATUR RIZQI,S.Pd
	TES OLAH KAKI	KARTINI, S.Pd
PERLAKUAN	ANKLE WEIGHT DAN ELASTIC RESISTANCE BAND	DRS. HERI SATWANTO
		ERLI WULANDARI
		WIJANG WAHYU WIWOHO M, Pd
POSTTEST	KEKUATAN OTOT TUNGKAI	ROFIQUL UMAM, S.Pd
	TES OLAH KAKI	ABDILLAH, S.Pd
ADMINISTRASI		DEA PERMATASARI,S.Pd

Lampiran 14. Daftar Presensi Peserta Didik

#### DAFTAR PRESENSI

NAMA	PERTEMUAN																	
	PRETEST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	POSSTEST

Laventi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√
Fendi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Aan	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Cahya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Toro	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
Tama	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Ilham	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Dafa	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Fikri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
Agasi	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Bekti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Satria	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
Sinta	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Oktavia	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Amanda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Nanda	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Alia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Riska dwi	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Fani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Aurel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
Maharani	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Nabila	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Intan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
Wiken	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√

## Lampiran 15. Analisis Data SPSS

13 :										
	otottungkai	beban	footwork	interaksi	var	var	var	var	var	var
1	tinggi	elastis resi...	12	ELASTIC-T...						
2	tinggi	elastis resi...	12	ELASTIC-T...						
3	tinggi	elastis resi...	13	ELASTIC-T...						
4	tinggi	elastis resi...	13	ELASTIC-T...						
5	tinggi	elastis resi...	13	ELASTIC-T...						
6	tinggi	elastis resi...	13	ELASTIC-T...						
7	rendah	elastis resi...	10	ELASTIC-...						
8	rendah	elastis resi...	11	ELASTIC-...						
9	rendah	elastis resi...	10	ELASTIC-...						
10	rendah	elastis resi...	10	ELASTIC-...						
11	rendah	elastis resi...	9	ELASTIC-...						
12	rendah	elastis resi...	11	ELASTIC-...						
13	tinggi	enkle weigt	13	ANKLE-TI...						
14	tinggi	enkle weigt	11	ANKLE-TI...						
15	tinggi	enkle weigt	12	ANKLE-TI...						
16	tinggi	enkle weigt	12	ANKLE-TI...						
17	tinggi	enkle weigt	12	ANKLE-TI...						
18	tinggi	enkle weigt	11	ANKLE-TI...						
19	rendah	enkle weigt	12	ANKLE-RE...						
20	rendah	enkle weigt	12	ANKLE-RE...						
21	rendah	enkle weigt	13	ANKLE-RE...						
22	rendah	enkle weigt	13	ANKLE-RE...						
23	rendah	enkle weigt	13	ANKLE-RE...						



	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1	ototungkai	Numeric	8	0	ototungkai	{1, tinggi}...	None	8	Right	Nominal	Input
2	beban	Numeric	8	0	beban	{1, elastis r...	None	8	Right	Nominal	Input
3	footwork	Numeric	8	0	rata-ratafootwork	None	None	8	Right	Scale	Input
4	interaksi	Numeric	8	2	interaksi	{1.00, ELAS...	None	8	Right	Nominal	Input
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											

## Lampiran 16. Uji Hipotesis

Output Log

Univariate Analysis of Variance

Title

Notes

Active Dataset

Between-Subjects

Tests of Between-Subjects

Profile Plots

Title

beban \* otottungkai

Log

Univariate Analysis of Variance

Title

Notes

Active Dataset

Between-Subjects

Tests of Between-Subjects

Post Hoc Tests

Title

Interaksi

Title

Multiple Comparisons

Homogeneity of Variance

Title

Profile Plots

Title

Interaksi

/CRITERIA=ALPHA(0.05)

/DESIGN=otottungkai beban otottungkai\*beban.

### Univariate Analysis of Variance

[DataSet1] D:\tugas S2 Abdullah\Tesis\Tuga Uas Proposal\analisis\coba ulang 25 agustus 19\ANOVA 25 agustus 19.sav

#### Between-Subjects Factors

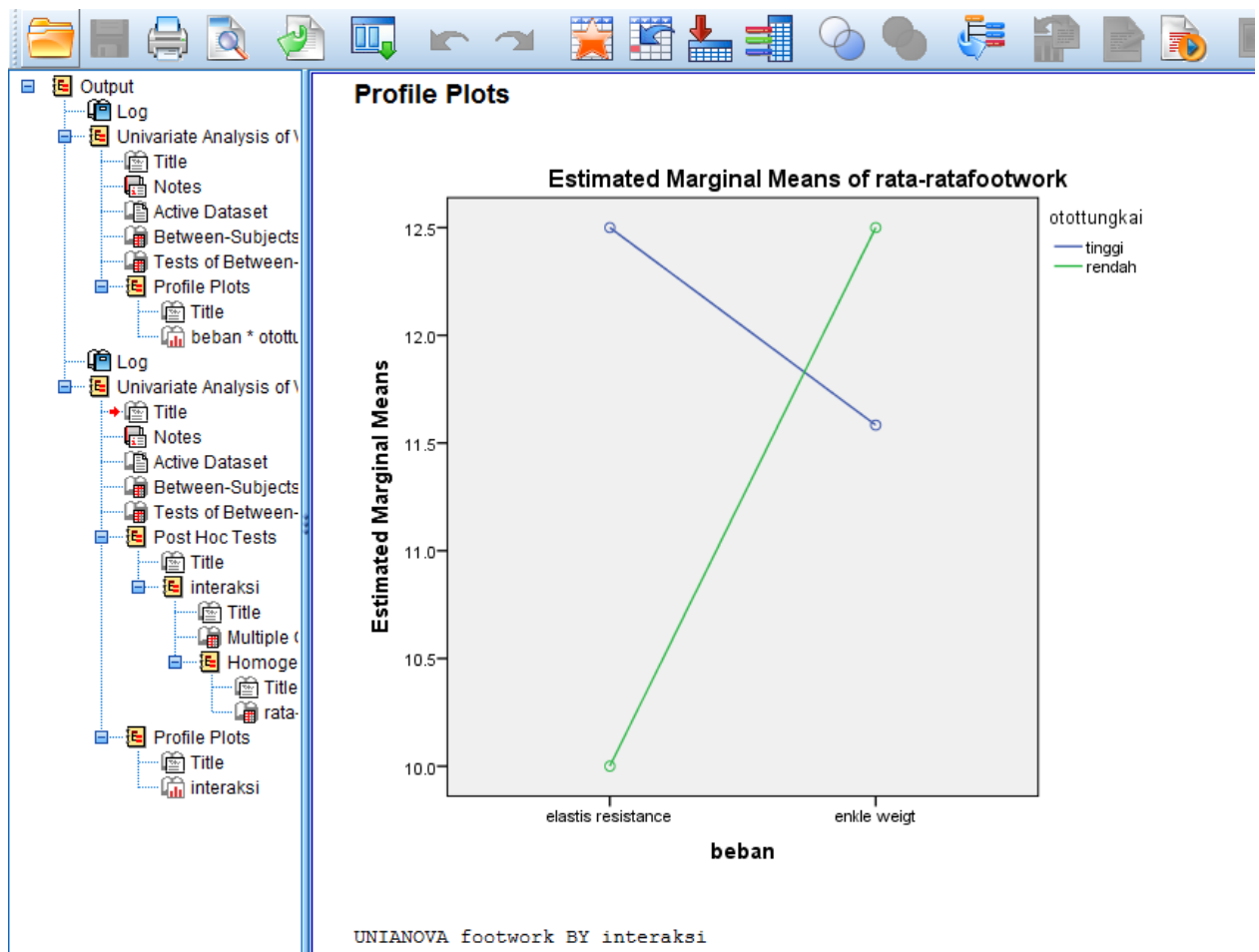
	Value Label	N
otottungkai	1 tinggi	12
	2 rendah	12
beban	1 elastis	12
	2 resistance	12
	enkle weigt	12

#### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: rata-ratafootwork

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	25.031 <sup>a</sup>	3	8.344	20.330	.000
Intercept	3255.010	1	3255.010	7930.990	.000
otottungkai	3.760	1	3.760	9.162	.007
beban	3.760	1	3.760	9.162	.007
otottungkai * beban	17.510	1	17.510	42.665	.000
Error	8.208	20	.410		
Total	3288.250	24			
Corrected Total	33.240	23			

a. R Squared = .753 (Adjusted R Squared = .716)



Output Log  
Univariate Analysis of Variance

→ **Univariate Analysis of Variance**

[DataSet1] D:\tugas S2 Abdillah\Tesis\Tuga Uas Proposal\analisis\coba ulang 25 agustus 19\ANOVA 25 agustus 19.sav

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
interaksi	1.00 ELASTIC-TINGGI	6
	2.00 ANKLE-TINGGI	6
	3.00 ELASTIC-RENDAH	6
	4.00 ANKLE-RENDAH	6

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: rata-ratafootwork

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	25.031 <sup>a</sup>	3	8.344	20.330	.000
Intercept	3255.010	1	3255.010	7930.990	.000
interaksi	25.031	3	8.344	20.330	.000
Error	8.208	20	.410		
Total	3288.250	24			
Corrected Total	33.240	23			

a. R Squared = .753 (Adjusted R Squared = .716)

Output Log  
Univariate Analysis of Variance

a. R Squared = .753 (Adjusted R Squared = .716)

**Post Hoc Tests**

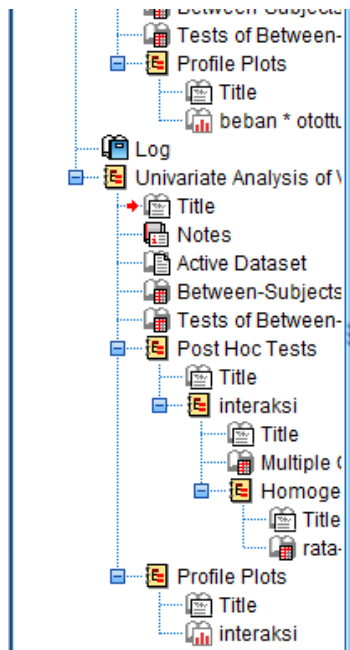
**interaksi**

Multiple Comparisons

Dependent Variable: rata-ratafootwork  
Tukey HSD

(I) interaksi	(J) interaksi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
ELASTIC-TINGGI	ANKLE-TINGGI	.92	.370	.094	-.12	1.95
	ELASTIC-RENDAH	2.50 <sup>*</sup>	.370	.000	1.46	3.54
	ANKLE-RENDAH	.00	.370	1.000	-1.04	1.04
ANKLE-TINGGI	ELASTIC-TINGGI	-.92	.370	.094	-1.95	.12
	ELASTIC-RENDAH	1.58 <sup>*</sup>	.370	.002	.55	2.62
	ANKLE-RENDAH	-.92	.370	.094	-1.95	.12
ELASTIC-RENDAH	ELASTIC-TINGGI	-2.50 <sup>*</sup>	.370	.000	-3.54	-1.46
	ANKLE-TINGGI	-1.58 <sup>*</sup>	.370	.002	-2.62	-.55
	ANKLE-RENDAH	-2.50 <sup>*</sup>	.370	.000	-3.54	-1.46
ANKLE-RENDAH	ELASTIC-TINGGI	.00	.370	1.000	-1.04	1.04
	ANKLE-TINGGI	.92	.370	.094	-.12	1.95
	ELASTIC-RENDAH	2.50 <sup>*</sup>	.370	.000	1.46	3.54

Based on observed means.  
The error term is Mean Square(Error) = .410.  
\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.



## Homogeneous Subsets

rata-ratafootwork

Tukey HSD<sup>a, b</sup>

interaksi	N	Subset	
		1	2
ELASTIC-RENDAH	6	10.00	
ANKLE-TINGGI	6		11.58
ELASTIC-TINGGI	6		12.50
ANKLE-RENDAH	6		12.50
Sig.		1.000	.094

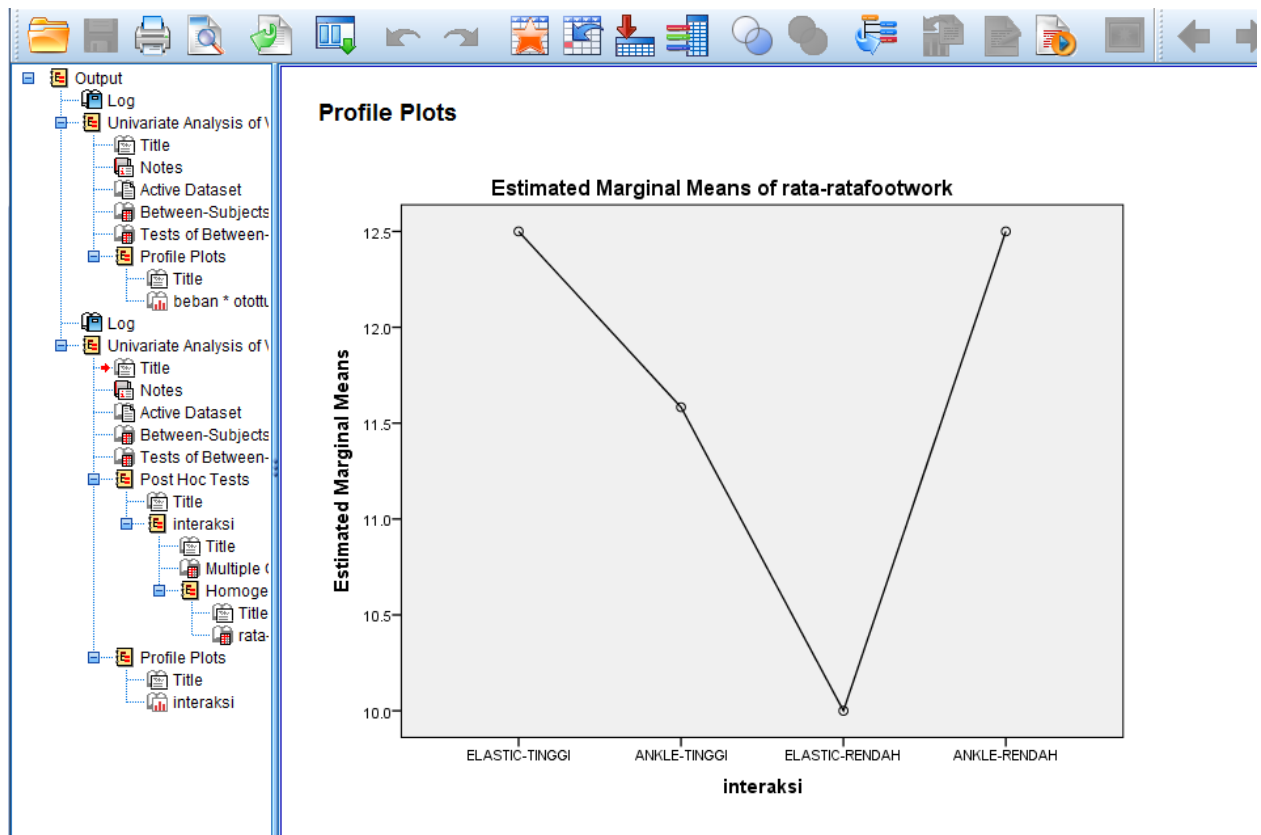
Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = .410.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 6.000.

b. Alpha = 0.05.



#### Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian





Peserta Didik Berbaris Diberikan Arahan Oleh Pembina Ektrakurikuler Bulutangkis.





Pelatih sedang memberikan cara melakukan tes pengukuran leg dynamometer.





Peserta didik melakukan tes *footwork*.







Peserta didik melakukan latihan *shadow* menggunakan *elastis resistance band*.





Peserta didik melakukan latihan shadow menggunakan *enkle weight*